

نعمه
الوحي
الكتابي

توزيع : مناسبات الألفية
أكبر مكتبة وطنية

يفيت جان

نعمة الوعي

التعليق الجديد



على

يفيت جان

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore...
...أكثر من مجرد مكتبة...

قناة محبي الكتب



للتعرف على فروضنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

المزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jarirpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب ولكن بسبب الفروق المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة من الطباعات اللغوية، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة للكلمات ومهارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونظفي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملامحة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاسته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك، على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو الترتيبية، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى 2015

طوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع مطبعة مكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE

Copyright © 2015. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو أية وسيلة أخرى.

إن المسح الضوئي أو التحويل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في قرصنة المواد المعمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بواسطة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التوزيع على ذلك. ونحن نذكر بصحة لحقوق المؤلفين والناشرين.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المعمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التوزيع على ذلك. نذكر بصحة لحقوق المؤلفين والناشرين.

Copyright © Summersdale Publishers Ltd, 2014

Icons © Shutterstock

All rights reserved.

Published by arrangement with Summersdale Publishers Ltd.



مقدمة

الوعي التام هو وسيلة لاستعادة شعورنا بالسكينة والتوازن من خلال إعادة عقولنا الشاردة مرة أخرى إلى الحاضر.

هل تجد نفسك دومًا تتطلع لحدوث أمر جديد ومختلف أو أمر أفضل؟ الوعي التام يذكرك بأن لديك كل شيء في تلك اللحظة الحالية. عدم السعي والقبول هما الحليفان الفعالان للذان يمكنهما دعم ما تفعله حاليًا، ليقوداك نحو الرضا وتحقيق الإنجاز.



نعمة الوعي

هذا الكتاب هو علامة تنير الطريق نحو مَلَكَة
الوعي التام.



اجلس فقط وابق ساكنًا لمدة دقيقتين، مركزًا
انتباهك على
جسدك وقلبك.



تليجرام مكتبة غوامر في بحر الكتب

كن أكثر وعيًا بيومك - احصل على استراحة
مفيدة قبل أو بعد
أية تجربة، أو مهمة.



في هذه اللحظة، لاحظ إذا ما كنت تفكر مليًا في الماضي أم تفكر بقلق حيال المستقبل. عندما تجد أنك واقع في شَبَاك الأفكار، ضع يدك على قلبك. انظر إذا ما كنت تستطيع الشعور بقلبك يخفق ولاحظ كيف يعلو صدرك وينخفض مع كل نَفَس. فكّر في كل القلوب التي تخفق في كل أنحاء العالم، ثم واصل بإحساس جديد للتجربة التي تتشاركها مع الآخرين.



لا تعتقد أن الأمور من المسلمات؛ فابن أخيك حديث الولادة، وتجمعات العائلة، وثمار الفراولة الطازجة وتغريد طائر الشحرور خارج نافذتك - كل

تلك الأمور هي لحظات يجب أن تعيشها جيدًا، فقد
تصبح ذكريات العمر.



اخرج من عقلك وادخل قلبك. فكّر أقل،
واشعر أكثر.

أوشو



عندما تكون خارج المنزل في المرة القادمة، دع
نظرك يقع على زهرة. تشبّع بكل جانب من لونها
البهيّ النقي وبتلاتها المخملية الناعمة، وتنفس
عبرها الزكي.



الانشغال والعيش على نحو متسارع أمران
خاضعان للاختيار؛ لذا انتبه إلى أن السكينة
والهدوء يمكن تحقيقهما بإبطاء وتيرة الحياة قليلاً.



قبل أن تغادر المنزل، ركز انتباهك على جسدك من
خلال التركيز على التواصل بين قدميك والأرض.
أبطئ تنفسك حتى يصبح هادئاً وعميقاً. لتدع
بطنك يرتفع وينخفض مع كل نفس. اهمس لنفسك:
"أنا قوي وثابت"، ثم غادر المنزل باطمئنان مع
شعور متجدد بالقوة والسمو.



إذا كنت مسافرًا إلى مكان جديد، فأحضر وجودك
وانتباهك الكلي إلى كل ما تمر به في الوقت
الحالي. من السهل أن يتشتت انتباهك بالتقاط
الصور

أو شراء الهدايا؛ فعقولنا تتطلع إلى المستقبل حين
نروي تلك التجربة للآخرين. أتح لنفسك الكثير من
الوقت للاستمتاع تمامًا.



استراحة قصيرة ستساعدك
على أن تخطو بذكاء أكبر في
المرّة القادمة.

بيتر بيرجمان



احمل كوبًا من مشروبك الساخن المفضل وتلذذ
بكل ما فيه.



عندما يكون عقلك هادئًا سيمكنك أن تنظر إلى
العالم بوضوح أكبر.



كل الأنشطة الرياضية تتطلب قدرًا جيدًا من
التركيز. إذا كنت لاعبًا في فريق فعليك أن تظل

منتبهًا لزملائك في الفريق وللمباراة. كل تلك
الفرص هي وسيلة رائعة لممارسة الوعي التام
والمزج بين المحافظة على اللياقة البدنية والكثير
من المرح.



التناول الواعي للطعام هو طريقة لإعادة اكتشاف
أمر عادة ما نعتبره من المسلّمات. تناول شيئًا
صغيرًا كثمرة خوخ مثلاً أو تفاحة، متذوقًا كل
قضمة منها، فالرائحة والطعم والإحساس الكلي
بالطعام يكون واضحًا تمامًا عندما تتناول الطعام
ببطء. تمتع بتناولٍ واعٍ للطعام كل يوم - بالهناء
والشفاء !



كما تحمل كل قطرة من المحيط طعم
المحيط، كذلك فإن كل لحظة تحمل طعم
الأبدية.

نيسارجاداتا ماهاراجي



يحدث التنفس لا شعوريًا طوال الوقت. عندما
تتذكر أن تكون واعيًا تمامًا لتنفسك، فأنت
تستحضر انتباهك التام إلى اللحظة الحالية. هذا
الأمر يمكّنك من اتخاذ قرار واضح بدون أن تحكمه
تأثيرات الماضي أو المخاوف من المستقبل.



أفسيح وقتًا للصمت ولاحظ الإجهاد
وهو يتلاشى من عقلك.



حينما تصل إلى أي مكان، امنح نفسك دقيقة
"لتؤكد حضورك". انتبه لشعور جسدك - خصوصًا
أي آلام أو توتر. لاحظ المشاعر التي تحسها. أدرك
كل ذلك، فلا تستغرق أكثر من دقيقة في هذا الأمر،
وستصبح متركزًا وحاضرًا، ومستعدًا للتقدم.



هل نسيت ذات مرة الانعطاف في الطريق في أثناء
القيادة إلى المنزل، أو وجدت أنك لا تستطيع تذكر
أمر ما حدث في الماضي؟ يمكن أن يحدث هذا

عندما نفكر مليًا في أمور ماضية، أو نخطط لمهام مستقبلية أو حتى نحلم أحلام اليقظة. أكثر من 90% من أفعالنا نقوم بها بتلك الطريقة - بطريقة آلية. كن موجودًا في الوقت الحاضر ولاحظ كيف تصبح الحياة نابضة بالحياة.



انظر إلى شجرة،
أو زهرة، أو نبات ...
دع الطبيعة تعلمك السكون.

إيكهارت تول



الوعي التام هو رؤية الأشياء بأعين ثاقبة،
وبعقل مبتدئ، بدلاً من إطلاق تأوه منك
ضجر من الدنيا.



"أنا مطمئن وقوي".
عندما تردد جملة كتلك على نفسك، فأنت تعيد
تأكيد إيمانك
بذاتك وتقوي الصمود
بداخل عقلك.



اذهب للتمشية بين الأشجار أو في أي مكان آخر
مليء بالنباتات واستحضر كل حواسك في تلك

اللحظة. كن متنبهاً لحركاتك، وللسماء التي تتغير
باستمرار أعلاك، وللطين الذي يحدث صوتاً
في أثناء خوضك فيه بحذائك، وانتبه للعدد الذي
لا يحصى من الروائح التي تملأ أنفك. كن حاضراً
مع كل تلك الأحاسيس التي تنشأ في أثناء سيرك
بين الطبيعة.



ابدأ في الانتباه إلى الأشياء التي كنت تتجاهلها في
السابق. شجع نفسك على ملاحظة ما يرتديه
شخص ما. اقرأ رقم سيارة أو اعرف لون الجدران
من حولك، فبذلك ستندهش لعدد الأشياء التي لم
تلاحظها من قبل.



إنه يوم رائع. لم أرَ يومًا
كهذا من قبل.

مايا أنجيلو



متى كنت مغادرًا المكان،
تذكر أن تودع جميع الحاضرين،
مانحًا إياهم انتباهك
وحبك التام.



الذكريات - لا تنس أن يكون انتباهك
حاضرًا وواعيًا في الوقت الحالي الذي به

تتكون الذكريات.



قبل أن تجلسوا لتناول الطعام كأسرة، أشعلوا شمعة وألقوا القليل من الكلمات بصوت مسموع للتعبير عن الرغبة في تناول وجبة هائلة وممتعة معًا. هنا تنتهي كل النقاشات، وتستمتع بالوقت الحالي بين الأشخاص الأعزاء.



ردود أفعالنا فطرية بداخلنا - حاول أن تصبح أكثر وعيًا بكيفية رد فعلك عند مواجهة التحديات. كثيرًا ما تحدث استجابتنا الفطرية قبل أن نفكر بشأنها قليلًا.



الكون مليء بالأشياء الساحرة،
التي تنتظر بصبر
حتى تصبح حواسنا
أكثر وعيًا بها.

إيدن فيلبوتس



انظر حولك وركز على ألوان ما تراه. ألقِ نظرة كاملة
وركز على تدرجات اللون الأرجواني للغروب، أو
اليقطين الأصفر، أو التوت الأحمر، أو لون البحر
الرمادي الداكن.



بينما تغسل يديك، انتبه تمامًا لعملية تدليك
الصابون والماء الدافئ على بشرتك. اشعر بالامتنان
تجاه كل ما تُمكنك يداك من القيام به.



هناك الكثير من الحقيقة في المقولة الشائعة: "لا
تحكم على كتاب من غلافه". انظر إلى أي مدى
نحكم مسبقًا على الناس من مظهرهم، بدلاً من أية
أشياء أخرى. أن تكون واعيًا يعني أن ترى كل
شيء في تلك اللحظة الحالية بدون القفز إلى
استنتاجات غير معروفة.



اجعل أية رحلة مبهجة من خلال استحضار انتباهك
إلى ما يحيط بك؛ تاركًا لنفسك الكثير من الوقت
للشعور بهذا الانتقال. فبذلك ستصل خاليًا
من التوتر ومتيقظًا.



كلما أصبحت أكثر هدوءًا،
استطعت أن
تسمع أكثر.

رام داس



الوعي التام يتعلق بما ستركز عليه انتباهك.



في المرة القادمة عندما تجد نفسك تبحث في
الشلجة عن وجبة خفيفة، توقف وركز على ما تشعر
به. لاحظ أنك تبحث عن شيء ما تعتقد أنه
سيجعلك تشعر بالارتياح. اجلس وركز تمامًا على
هذا الاحتياج؛ ولاحظ كيف أن الوعي التام يمكنه
التقليل من تلك الرغبة. ربما تجد أنك لست في
حاجة لمثلجات الشيكولاتة هذه على أية حال!



اتخذ قرارات واعية فيما يتعلق بالزخم الإعلامي.
قد نصاب بوابل من المعلومات عبر التلفزيون

والراديو والإنترنت والتليفونات الذكية، لذلك كن
منتبهًا لمدى تأثير ذلك عليك. قم فقط بإطفاء تلك
الوسائل لفترات من الوقت لتتعمم بكثير من الهدوء.



كن منتبهًا لحديثك - توقف لبرهة قبل أن
تجيب الآخرين، واجعل كلماتك تصدر عن
دراية وحكمة.



العقول كالمظلات - تعمل فقط عندما تكون
مفتوحة.

توماس ديوار



استمتع بما تهبك إياه كل لحظة،
مانحًا المساحة والانتباه لما
تمر به من تجارب.



كن سائحًا كل يوم - حتى إن كان ذلك في مدينتك.
استحضر شعورًا بالتجدد والاطلاع على مكان قد
تكون مررت به
في وقت سابق.



المشاعر القوية، كالغضب أو الجرح أو الخوف، قد
تثور سريعًا. في الثانية التي تسبق حدوث هذا،
امنح نفسك فرصة التوقف لبرهة قبل أن تقوم بأي
رد فعل. انتبه لتنفسك ولاحظ أحاسيس جسدك،
ومن ثمَّ يكون لديك الخيار فيما تفعله بعد ذلك.



استحضر انتباهك التام عند الاستحمام. لاحظ
شعورك بالماء والصوت الذي يحدثه. استمتع بعطر
الصابون والشامبو ولاحظ اختلاف ملمسيهما بين
يديك. انتبه من حمامك متخيلًا أنك قد اغتسلت
تمامًا من الطاقة السلبية.



كل الأشياء تمضي، لا شيء يبقى. تفهم
هذا، أرخ قبضتك واكتشف إحساسك
بالطمأنينة.

سوريا داس



خصص أوقاتًا للهدوء خلال يومك: قد يكون ذلك
الوقت لمدة ثوانٍ تستغرقها في السكون الهادئ في
أثناء غليان إبريق، أو في أثناء بدء تشغيل
الكمبيوتر، أو قبل مغادرة المنزل.



انظر بعطف إلى شيء ما للحظة من الوقت. اجعل

نظرتك أكثر رقة وبالقدر نفسه من الاهتمام تجاه أي
طفل أو مولود.



عند شراء الطعام، فكر في الأشخاص الذين لهم
علاقة بزراعة الأطعمة وتغليفها ونقلها. كل قرار
نتخذه ينعكس على كل أنحاء العالم، لذلك كن
منتبهًا للترابطات التي تصل بين مصادر غذائنا
والكوكب الذي نعيش عليه. كن مستهلًا مهتمًا.



ممارسة "الفحص الذاتي للجسم عبر التفكير"
بشكل منتظم يمكن أن تكون طريقة فعالة للتغلب
على الألم المزمن. استلقِ وانقل تركيزك عبر كل
أجزاء جسّدك، وكن صادقًا وفضوليًا تجاه

الأحاسيس التي تكتشفها بداخلك. قد تشعر بكثير
من التوتر وعدم الراحة؛ تقبل ذلك بينما تتنفس
بطيء وهدوء. لتجد الخطوات الكاملة لكيفية
ممارسة "الفحص الذاتي للجسم عبر التفكير"،
ابحث عنه على الإنترنت أو قم بشراء أسطوانة
مضغوطة للخطوات الإرشادية.



الوعي التام هو وسيلة للبقاء
في حالة تركيز.



تمهل ولاحظ الأشياء
التي تجعلك تبسم.



أصِخْ سمعك إلى روحك
وأنصت جيدًا.

آن سيكستون



عندما نستمع إلى الآخرين، كثيرًا ما نجد أننا نركز
على ما سنقوله بعد ذلك، مستغرقين في الأفكار
أو نقطع الحديث. حاول الإنصات بوعي تام -
استمع إلى الشخص بدون إطلاق أحكام أو الحاجة
إلى التعبير فورًا عن رأيك. تذكر أن الإنصات يبدأ
من الصمت.



لاحظ الأحداث العادية التي تحدث حولك. عندما تستغرق لحظة إضافية في تفحص الأحداث، يمكنك أن تتحول إلى أحداث عظيمة. تذكر طفولتك واستعد بعضًا من أسعد تلك الذكريات وأكثرها إشراقًا، والتي تكونت عندما كنت تفعل أبسط الأشياء كل يوم.



الفائدة العظيمة
من ممارسة الوعي التام ...
هي حضور العقل
وسط عاصفة من المشاعر.

فيليب موفيت



السباحة هي تدريب طبيعي للاسترخاء، ويمكنها أن
تثير الهدوء الداخلي. ركز بشكل تام على حركات
جسدك في الماء، تاركًا المخاوف جانبًا.



خذ بعض الوقت لمشاهدة الناس
عبر شرفة مقهى، مع اهتمام لطيف وفضول
طيب.



إذا كنت تعاني حتى تخلد إلى النوم في الليل،
فامنح نفسك بعضًا من الوقت للتخلص مما يوترك
قبل الذهاب إلى النوم. ضع جهاز الكمبيوتر
المحمول الخاص بك خارج غرفة النوم ووفر جوًا
محيطًا مفعّمًا بالهدوء. توقف عن مشاهدة
التليفزيون قبل النوم وابدأ في ممارسة العناية
بالذات من خلال تناول المشروبات الساخنة
والاستحمام للاسترخاء والاستماع إلى الموسيقى
الهادئة المريحة.



مارس الوعي بالتنفس متى قمت بأمر ما كفعل
أسنانك أو ارتداء جواربك. عندما تقاطع سلوكًا
تلقائيًا، نمح أنفسنا فرصة الوعي باللحظة الحالية
ونتذكر أننا نمتلك الخيارات.



انُو قضاء يومك بتركيز عقلك على رؤية
كل ما هو جيد في كل مكان.



أنت ملاحظ. تمتلك جسداً؛ وتمر بأفكار
ومشاعر متغيرة. أنت وحدك الشاهد على
كل تلك الأشياء.



هناك معنى في كل الأشياء،

لكن هل تولي اهتمامًا؟

ياسمين مجاهد



عندما تسير من مكان لآخر، انتبه لهيئة جسدك.
لاحظ إذا ما كنت تسير مسرعًا وكتفاك محنيتان
شاعرًا بالتوتر كأنك تحمل حقيبة ثقيلة. قم بشد
النصف الأعلى من جسدك واجعل عمودك الفقري
مستقيمًا. انتبه لاتصالك بالأرض عندما تضع كل
قدم أمام الأخرى. تمتع بشعورك بالتيقظ والوعي
التام في أثناء سيرك.



هل أنت جالس الآن؟ انتبه إلى مقعدك أو إلى الأرض إن كنت تجلس عليها، وانتبه لإحساس جسدك عندما يضغط على تلك الأشياء، وانتبه لملمسها على بشرتك. قم بتغيير جلستك حتى تشعر براحة أكبر، ولاحظ أي المناطق في جسدك التي تشعر فيها بالإجهاد، كالكتفين أو أسفل ظهرك أو عنقك.



الحياة لا تحدث لك،
بل تتجاوز معك.

روندا بايرن



قدّر الأشياء الكثيرة الرائعة في حياتك وامنحها
اهتمامك. احتفظ بمفكرة صغيرة خاصة لتدوين
الذكريات التي تستحق الاحتفاظ بها، واحتفظ
بالمفاجآت والأشياء التي تشعر بالامتنان تجاهها.



ارتد قطعة خُلِيٍّ أو ضع ملصقًا على هاتفك
المحمول يكون لهما معنى بالنسبة لك. وكلما
رأيتهما، توقف لبرهة لتلاحظ ما يدور بعقلك وما
يشعر به جسدك وانتقل إلى الشعور بالسكينة.



كن شغوفًا! افتح عقلك على كل ما هو جديد

وغير معروف في كل مناحي الحياة.



عندما تختار مشاهدة فيلم أو الاستماع لبعض الموسيقى، لاحظ مدى قوة تلك اللحظات عندما تمنحها تركيزك وانتباهك التام.



كن أبًا، أو جدًا، أو أبًا روحياً منتبهًا من خلال الحضور الذهني التام خلال تعاملاتك مع أبنائك، فبتلك الطريقة تساعدكم على اكتساب نظرة سليمة وسعيدة تجاه أنفسهم.



رَحَّبَ بِكُلِّ مُشَاعِرِكَ. رَحَّبَ بِهَا كَمَا لَوْ كَانُوا
ضِيُوفًا سَيَفْغَادُونَ فِي وَقْتِهِمُ الْمُنَاسِبَ.



التَّأَمُّلُ الْحَقِيقِيُّ هُوَ انْتِبَاهٌ دَائِمٌ، وَمَرُونَةٌ
دَائِمَةٌ وَبَصِيرَةٌ ثَاقِبَةٌ.

جدو كريشنا مورتى



دع الهاتف يرن ثلاث مرات قبل أن تجيب عليه،
حتى تصبح منتبهاً لأنفاسك وتتحدث بصوت

متزن وهادئ.



كن ودودًا تجاه أخطائك، وكن لطيفًا وعطوفًا
تجاه ذاتك.



من الجيد أن تحدد في عقلك نقطة النهاية،
ولكن ما يهم في آخر الأمر، هو كيف تصل.

أورنا روس



قم بتدوين بعض من قيمك ومبادئك الأخلاقية
حتى تذكرك بما تريد أن تجعله أولوياتك في
الحياة. تلك القائمة يمكن أن تكون تذكيرة بالأشياء
التي عليك فعلها: قضاء وقت أكبر مع العائلة،
تصدق ببعض النقود، ادعم مشروعًا اجتماعيًا أو
اعمل على أن تصبح مكتفيًا ذاتيًا من خلال زراعة
الخضراوات، إلخ.



التأمل الواعي يبطئ إحساسنا بالوقت، لذلك تبدو
لنا اللحظات القصيرة كأنها لحظات أطول. وذلك
الأمر لا يضيف إلى يومك مزيدًا من الساعات، ولكنه
يؤدي إلى الشعور بالرحابة والهدوء.



التطلع إلى ما سيحدث وكأنك تقول لنفسك عبارة
"لنر"، هي طريقة مفيدة. فتلک الطريقة تُمكنك من
أن تكون على استعداد لأي شيء.



كل لحظة هي فرصة لك لتتخذ
قرارًا جديدًا؛ عش الحياة كالطفل الصغير،
بشغف ومرح
وقلب منفتح.



الصبر صفة كثيرًا ما نغفل أهميتها، فهو القدرة على
البقاء هادئًا في المواقف التي قد تثير غضبك. إذا

كنت تشعر بالغضب كثيرًا في الفترة الأخيرة،
فاجلس وفكر في أسباب ذلك. اسأل نفسك إذا ما
كنت تواجه تلك المواقف بغضب أم أنك أنهيتها
بنفاد صبر. كن لطيفًا تجاه ذاتك واعمل على إيجاد
طريقة أكثر صبرًا لمواجهة مواقف الغضب.



انتبه للحظات الصغيرة خلال اليوم حين يمكنك أن
تستريح قليلاً وتؤقلم ذاتك مع اللحظة الحالية.
يمكن أن يستغرق هذا الأمر دقيقة قبل تشغيل
التليفزيون أو الراديو، أو قبل إغلاق الستائر في
الليل. كن مهتمًا بالحصول على تلك اللحظات
المتكررة وسيصبح يومك أكثر راحة واتزانًا.



ليس هناك ما يميز
اللحظة الحالية سوى
أنها كل ما لدينا.

دين سلايتر



عش حياتك شاعرًا بالامتنان وكأنك تقول "أشكرك"
كل يوم. فكلما انتبهنا أكثر للأشياء التي تستحق
الامتنان، بدت تلك الأشياء كأنها تزداد كل يوم.



إذا أصبح الموقف متوترًا من حولك، فخذ بعض
الوقت لتبتعد عنه، وتخلص من إحساسك بالتوتر.

ثم عد إليه مرة أخرى بإحساس متجدد بالهدوء
وابداً مجدداً.



لا تتحرك، لا تذهب.
انشغل باللحظة الحالية.
حافظ عليها إلى الأبد.

فيرجينيا وولف



تمش واجعل خطواتك متوائمة مع حركة أنفاسك.
بين الحين والآخر توقف لتنظر إلى شيء ما
كشجرة أو منظر ما أو طائر. ثم استكمل المشي مرة

أخرى مع جعل خطواتك المتمهلة تتناسب مع
أنفاسك الهادئة. قد يستغرق هذا عشر دقائق فقط،
إلا أنك قد تلاحظ أكثر مما كنت تراه من قبل في
أثناء المشي.



لكي نكون قادرين على التعاطف مع مشاعر شخص
آخر، علينا أن ننصت لأنفسنا. لا يجب علينا فقط أن
نعني إيماءات وجوههم وإشاراتهم الصوتية
والجسدية، بل علينا أن نكون متبهين لمشاعرنا
ونحدددها.



ركز على الشخص الذي يتحدث إليك،

واستخدم مهارات
استماعك بالكامل.



اجلس واستحضر تركيزك على المشاعر التي
تشعر بها حاليًا.

أبقِ على أحاسيسك
وسَلِّمْ بما هي عليه.



الوعي التام يقوم على الانتباه إلى الأشياء التي
تراها مهمة. في بعض الأحيان علينا أن نتوقف
لنقيّم طريقة قضائنا للوقت، وما الذي يمكننا فعله

لقضاء الوقت بطريقة أفضل. قيمنا الشخصية
وأخلاقياتنا لا تؤثر فقط على حياتنا، بل لها
تأثيرات أكبر من ذلك بكثير.



عندما تشعر بالحزن أو الأسى، تذكر أن بداخلك
طفلاً جريحاً. تخيل أنك تحتضن هذا الطفل
الجريح وتعتني به وتساعده على التعافي. عادة ما
يكون رد فعلنا تجاه الحزن هو دفنه في أعماقنا
والتظاهر بعدم وجوده. افعل عكس ذلك - انظر في
أعماقك وكن على وعي بمشاعرك.

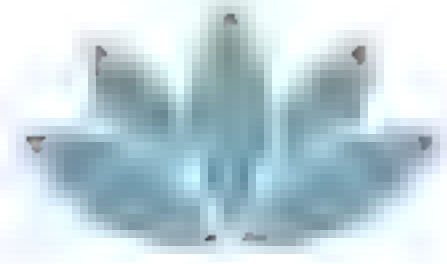


القدرة على الاسترخاء والحضور بانتباه

في اللحظة الحالية تحدث تلقائيًا عندما

نكون ممتنين.

جوان بوريسنكو



تذكر أن تشكر الأشخاص الذين تكنُّ لهم التقدير
في حياتك.



استمتع بلحظات المرح القصيرة اليومية بدلا من
الإبقاء على الأحداث السلبية. ستشعر بشكل عام
بسعادة أكبر.



المستقبل دائمًا ما يبدأ الآن.

مارك ستراند



في لحظات الشعور بالتوتر، تخيل أنك ممسك
بزهرة هندباء، وأن كل زهرة مكونة لتلك الزهرة
تمثل التحديات والمصاعب التي تمر بها. أطلق تلك
الزهيرات - قم بنفخها في الهواء وشاهدها وهي
تطير مع الهواء وتتركك خاليًا من التوتر، قويًا
وهادئًا.



عندما نقول "لا أشعر بهذا الأمر"، نعني أننا لا نشعر
بالحماس أو السعادة تجاه ما نفعله. لاحظ إذا ما
شعرت بذلك في بعض الأيام، وحاول التمهّل قليلاً
لتستحضر تركيزك على ما تقوم به.



امنح انتباهك الكلي للاستماع إلى صوت جميل؛ قد
يكون تغريد طائر، أو صوت البحر، أو مقطوعة
موسيقية محببة.



تعرف على نفسك - فبممارستك الوعي التام

تصبح على معرفة أكثر بنفسك والآخرين.



قبل عقد مقابلة أو الدخول في مشروع أو إجراء حوار، خذ لحظة من الوقت لتحدد غايتك من هذا الأمر، فهذا يذكرك بالغرض مما أنت على وشك القيام به. وهذا الأمر يجعلك تعي طريقك تمامًا وتراه بوضوح.



يميل العقل للجوء إلى السبل المعروفة، ولهذا يتطلب تعلم الوعي التام الكثير من التدريب. وهذا الأمر يستحق هذا الجهد، للإقلاع عن العادات الهدّامة والاستمتاع بالسعادة الغامرة والرضا.



إذا أردت التحدث، فاسأل نفسك دائمًا هل
هذا حقيقي، هل هو ضروري، هل هو أمر
طيب.

حكمة شرقية



عندما تصبح أكثر انتباهًا فأنت تعتني بقلبك
أيضًا؛ فالعقل والقلب يعملان معًا.



التحديات نعمة، ويمكن أن نكتسب من

خلالها البصيرة والحكمة والتغير

للأفضل.



الشعور بالحرية يحدث في اللحظة نفسها
التي نتقبل فيها الأمور كما هي.

كارن مازن ميلر



عش يومًا "بلا سلبية" حيث تبحث عن طرق
متنوعة للشعور بالامتنان، تجنب التذمر وركز على

الأمور الإيجابية بينما تضع ابتسامة على شفتيك.
عبر عن الإنجازات - إنجازاتك وإنجازات الآخرين -
وكن ملهمًا لمن حولك. كرر ما فعلته في اليوم
التالي.



بينما تمر بحدث ما، تقوم أنت بتفسيره وإعطائه
معنى خاصًا بك. انتبه لهذا وشاهد كيف أن عقلك
يمكنه تغيير الأمور؛ فالأمر الذي يبدو سلبيًا قد
تكون له الكثير من الآثار الإيجابية. تطلع إلى
الانعكاس الإيجابي لهذا الأمر السلبي، وشاهد كيف
يمكنك تحويل الأمور لتصب في صالحك.



حسك الداخلي المتعقل سيكشف عن نفسه

حينما تكون ساكنًا، لذلك أنصت إلى قلبك وثق
به.



امنح اهتمامك الكامل لمن تحبهم.



انتبه أكثر لشهيتك من خلال الانتباه إلى احتياجات
جسدك من الطعام. يختلف مستوى الجوع باختلاف
مقدار ما تمارسه من أنشطة، كما يتأثر بمعدل
الهرمونات في الجسم، واختلاف فصول السنة.
تعرف على إشارات جسدك الداخلية وكن على
دراية أكبر بجهازك الهضمي.



نحن جميعا نلجأ إلى الملهيات الباعثة على الراحة.
أحياناً يجب الاعتراف بأنه بالتخلص من تلك
العادات لن يحدث أمر مفزع - وستظل على قيد
الحياة. فالوقت الذي قد تقضيه في تناول الأطعمة
السريعة، أو تدخين السجائر، أو مشاهدة التلفزيون
لساعات أو التسوق لشراء مزيد من الأغراض، يمكن
قضاؤه في القيام بأمور أكثر فائدة للحياة. اسأل
نفسك ما الذي قد تفعله في سبيل ذلك.



**المعرفة كالشمس: عندما تنشر أشعتها على
الأشياء،**

تتغير تلك الأشياء.

ثبت ذات هانه



اجعل حاسة الشم لديك أقوى. لاحظ العطر المنبعث
من زهرة، أو ثمرة فاكهة بينما تقضمها، أو نكهة
مشروب منعش.



كل ليلة، اعمل مع زوجتك أو ابنك
أو عائلتك على الحديث عن ثلاثة
أمور جيدة حدثت خلال يومك.



توقف عن تسجيل اللحظة
بالتقاط صور لها
وركز على الاستمتاع بها.

مجهول



عندما تمر بين الغرف أو المكاتب، أبطئ خطواتك
حتى تصبح هادئة الوتيرة واهمس في عقلك
بكلمات أو عبارات ذات معنى مطمئن؛ فهذا يمنحك
فرصًا يسيرة لخفض التوتر والاعتناء بنفسك خلال
اليوم.



اجعل جميع من يحضر اجتماعات العمل يغلق
هاتفه حتى يكونوا جميعًا حاضري الذهن. إذا كان
عليك إتمام عمل ما، فابتعد عن كل ما يصرف
الانتباه وتوجه بتركيزك إلى العمل. يميل البشر إلى
تششت الانتباه، والحل هو تنمية القدرة على
التركيز.



لا تستهن بذاتك. قدّر ما لديك من صفات
إيجابية - وإذا ما كنت لا تعرف ما هي، فاجلس
وفكر بها.



ممارسة الوعي التام يوميًا يعني أنك ستصبح
أكثر قدرة على مواجهة الأحداث الصعبة إذا ما
وقعت.



قم بتنفيذ أفكارك الجيدة، ودع لحظة بدء التنفيذ
تزد من دافعيتك. إذا انتظرت حتى تصبح كل
الأمور مناسبة، ربما لن تفعل شيئًا أبدًا. اعلم أن
العالم سيدعمك عندما تبدأ.



في اللغة السنسكريتية، يسمى الصباح الباكر
أي "الوقت المقدس"؛ بحيث ، brahmamuhurta
تكون أذهاننا في أكثر حالاتها صفاء ويكون الهواء
في أكثر حالاته انتعاشًا. لذلك فالصباح الباكر هو
أفضل الأوقات للجلوس والتأمل أو الاستغراق في
التفكير، بعيدًا عن ملهيات الحياة اليومية.



الفضول هو أحد أعظم أسرار السعادة.

براينت إتش. ماكجيل



اجعل قلبك عطوفًا حتى تستطيع مواجهة كل

الأمور بسهولة.



ضع شموعًا يفوح منها عطر خشب الأرز أو الفانيлия
أو الليمون في أرجاء منزلك أو مكتبك إن أمكن.
فعندما تشم بعضًا من هذا العطر، سيذكرك بأن تبقى
هادئًا ومتحكمًا في ذاتك.



كل لحظة عظيمة،
وهي كل ما لدينا.

ناتالي جولديرج



أحيانًا قد تصبح الحياة رتيبة، لذا انظر في روتين
يومك لتعرف إذا ما أصبح يسير بشكل آلي. اهتم
بإدخال بعض التغيير، حتى لو كانت تعديلات
ضئيلة، لجعل يومك مفعماً بالحياة.



تطراً على عقول البشر أكثر من 60000 فكرة يوميًا.
فنحن لا نستطيع تغيير ما نشعر به، ولكن يمكننا
تغيير ردود فعلنا تجاه أفكارنا. هذا يعني أن نصبح
على وعي بما نفكر به، وتحديد تلك الأفكار وإدراك
أنها لا يجب أن تؤثر على حياتنا. يمكننا رصد
أفكارنا ومشاعرنا، وأن ندعها تمر ثم نواصل حياتنا.

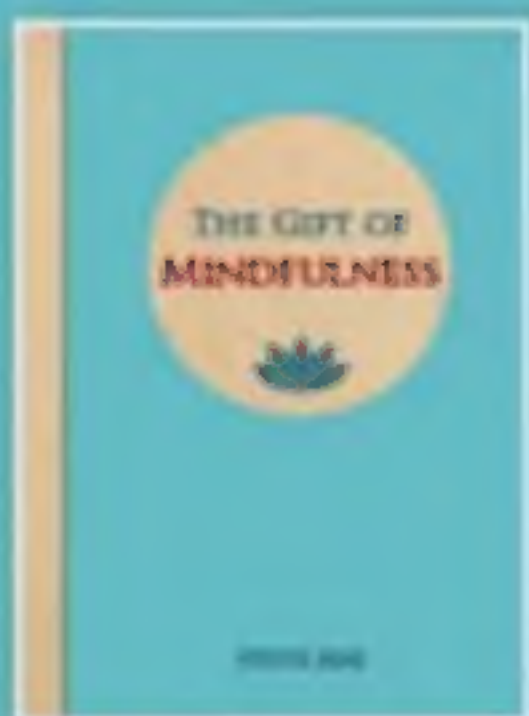


أكثر الأمور صعوبة فيما يتعلق بأن نكون
منتبهين هو تذكُّر أن نكون منتبهين.



كن حاضر الذهن تمامًا بنسبة 100%.





امش كما لو كنت تقبل الأرض بقدميك.

ثييت ناه هان



نعمة الفكر والوعي شيء يجب أن ننميه. وهذا
الكتاب المليء بالحكمة المعززة للمعنويات
والاقتباسات الملهمة سيساعد على إدخالك
في حالة مزاجية من الهدوء والتركيز في
الوقت نفسه، وهو الأمر الذي يتيح لك مواجهة
كل يوم بإحساس متجدد بالتركيز على
"الحاضر".

